Автор: Administrator
13.11.2010 07:16 - Обновлено 16.11.2010 13:25

Универсальный вопрос, которым задаются очень многие беременные, и который совершенно не имеет однозначного ответа.

Во-первых, порог болевой чувствительности у всех разный. И то, что для одного нестерпимо больно, для другого – не более, чем укус комара.

Во-вторых, правильное поведение в родах помогает значительно облегчить ситуацию.

В-третьих, для тех, кому совсем невтерпеж, существуют различные современные способы обезболивания.

Действительно, вспомните, как вы переносите головную, зубную или иную боль. Если обычно готовы перетерпеть, значит и роды, скорее всего, перенесете достаточно легко. Если любая боль для вас почти невыносима – узнайте заранее о возможных методах обезболивания (показания, противопоказания, стоимость и т.д.). На самом деле, мне известны случаи, когда женщины были категорически настроены исключительно на кесарево сечение, но при отсутствии необходимых показаний и грамотной работе врачей совершенно нормально справлялись с родами самостоятельно.

Научитесь правильно дышать. Почитайте статьи про правильное дыхание в родах, сходите на специальные курсы, потренируйтесь дома. Как только начинается схватка – не зажимайтесь, пытаясь ее перетерпеть, а наоборот глубоко хорошенько ее продышите. Сконцентрируйте свое внимание на том, как вы дышите, и вместе с выдохом будет облегчаться и ваше состояние. Кроме того, ваше дыхание и насыщение организма кислородом помогают не только вам, но и вашему малышу. Попав в родильный зал, слушайте внимательно указания врача и акушерки. Когда начнутся потуги, все внимание переключите на то, чтобы (по указанию медиков!!!!), собрав все свои силы, протолкнуть ребенка по родовому каналу к выходу. Если вы все сделаете правильно, достаточно 2-3 потуг, чтобы ребенок появился на свет.

Лично для меня процесс родов был не столько болезненным, сколько утомительным физически. Поэтому, приближаясь к ПДР, постарайтесь снизить вашу активность и побольше отдыхать.

Самый болезненный момент, наверное, все же потуги. Как говорила одна мамочка после родов: «Как будто тебе вставили зонтик и раскрыли». Здесь следует действительно потерпеть и помнить, если вы будете не тужиться, а кричать, что вам больно, то все силы уйдут в крик, а не на то, чтобы родить ребенка. Именно ваше послушание рекомендациям врача, и эффективные действия во время потуг, позволят вам наименее безболезненно и за наименьший срок достичь желаемого результата – наконец-то встретиться с вашим самым драгоценным человечком – вашим ребенком!